**Sport w życiu dziecka**

**Dzieci regularnie uprawiające sport są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami. Uprawianie sportu wpływa na pozytywną samoocenę, koncentrację i motywację u dzieci. Jak zatem zachęcić dziecko do regularnej aktywności fizycznej?**

Osoby, które uprawiały sport w dzieciństwie, w życiu dorosłym często kontynuują zdrowy tryb życia nabyty w młodym wieku – dbają o dietę oraz regularną aktywność fizyczną, dzięki temu są pełne pozytywnej energii, czują się bardziej szczęśliwe i spełnione w życiu zawodowym.

**Sport pomaga osiągać sukces w życiu**

Sport jest istotnym czynnikiem dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka. Regularny ruch pomaga korygować wady postawy, a także zwiększa odporność organizmu. Dzięki regularnej aktywności fizycznej jesteśmy bardziej odporni na stres, co sprawia, że na każdym etapie życia lepiej radzimy sobie z porażkami i sukcesami.

**Co jeszcze daje dzieciom sport?**

Poprawia zdolność koncentracji, co przekłada się nierzadko na lepsze wyniki w nauce i większą motywację do udziału w zajęciach edukacyjnych. Dzieci regularnie uprawiające sport są znacznie bardziej pogodne i optymistyczne oraz łatwiej nawiązują kontakty. Zdobywają także inne umiejętności, które są pomocne w przyszłym życiu zawodowym – systematyczność, wytrwałość w dążeniu do celu, samodyscyplina, praca w zespole i rozwiązywanie konfliktów.

**Duża rola rodziców.**

Rodzice mają największy wpływ na kształtowanie świadomości sportowej u dziecka. Wspólne uprawianie sportu jest świetną okazją do częstszego spędzania czasu w gronie rodzinnym. Zachęcając dziecko do aktywności fizycznej pamiętajmy o tym, że najważniejsza jest zabawa i przyjemność, a nie presja na wynik. Wspierajmy dziecko psychicznie, zwłaszcza w przypadku pierwszych niepowodzeń i porażek.

**Jakie korzyści przynosi sport dziecku?**

* Korekta wad postawy
* Zwiększenie odporności organizmu
* Wytrwałość w dążeniu do celu
* Poczucie własnej wartości
* Większa odpowiedzialność
* Poprawa koncentracji
* Umiejętność znoszenia porażek i przyjmowania krytyki
* Umiejętność szybkiego nawiązywania kontaktu
* Umiejętność pracy zespołowej

**Jak zachęcić dziecko do uprawiania sportu?**

* Przyzwyczajaj do ruchu od najmłodszych lat
* Uprawiaj sport wspólnie z dzieckiem
* Wytłumacz korzyści, płynące ze sportu
* Zabierz dziecko na mecz lub trening
* Pokaż kilka wybranych dyscyplin sportowych
* Pomóż dziecku wybrać interesujący go rodzaj sportu
* Zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia sportowe

opracowała

mgr Aleksandra Dobrzańska